A PACIÊNCIA VENCE

NESTE LIVRETO ELUCIDAMOS A GRANDEZA DA PESSOA QUE SE FORTALECE COM A VIRTUDE DA PACIÊNCIA. AO FAZÊ-LO, A VITÓRIA DO LADO ESPIRITUAL SOBRE O LADO MATERIAL É CERTEIRA. AS PALAVRAS AQUI ESCRITAS TEM A CAPACIDADE DE FORTALECER E ENCORAJAR TODOS OS QUE DESEJAM INCORPORAR A PRECIOSA VIRTUDE DA PACIÊNCIA ÀS SUAS VIDAS.

Escrito e fundamentado nos ensinamentos do Grão-Rabino

RAV NACHMAN DE BRESLAV,

de abençoada memória,

assim como através de seu discípulo,

RAV NATAN DE BRESLAV,

de abençoada memória,

incrementado com passagens do Tanach, Talmud e Zohar sagrado.

Para obter esta e outras publicações de Breslav, escreva para:

Heichal Hakódesh
P.O.B 753,
Yavneel, Breslav City, 15225
ISRAEL

Metivta Heichal Hakódesh
Chassidei Breslav
1129-42st
Brooklyn, N.Y. 11219
U.S.A

Rav Nachman de Breslav instruiu que todos devem recitar estes dez capítulos do Tehilim (Salmos) como um maravilhoso "remédio" para todos os tipos de problemas.

16 – 32 – 41 – 42 – 59 – 77 – 90 – 105 – 137 – 150

É costume recitá-los diariamente.

ADAPTAÇÃO PARA O PORTUGUÊS: PESSACH (PAULINHO) ROSENBAUM



A paciência vence

1.

O objetivo de cada pessoa neste mundo

Queridos filhos e filhas!

É preciso que você saiba, que a paciência é a mola mestre da vida e que sem ela é impossível fazer nossa jornada neste mundo. Não há ser humano que não tenha sofrido tribulações ou crises e se não nos fortalecemos com a virtude da paciência, podemos por tudo a perder. Nosso sucesso, tanto no campo material

quanto no espiritual, é medido por nossa paciência. Quem deseja prosperar financeiramente – quando abre um negócio ou atividade similar, precisa munir-se de paciência, pois sabe que levará algum tempo até os primeiros clientes surgirem e o seu negócio tomar impulso. Se um comerciante desiste logo ao surgirem os primeiros problemas, estará minando suas chances de ver seu negócio dar frutos. Já aquele que tem nervos de ferro, é persistente e diz a si mesmo: "Nada nem ninguém vai me fazer desistir", verá seu negócio prosperar. Isto com relação ao sucesso material. No campo espiritual a paciência é exponencialmente mais relevante, pois se o homem quiser atingir níveis nos quais possa sentir toda a santidade Divina e sentir que o próprio D'us está ao seu lado, precisará adquirir para si a virtude da paciência. É preciso saber se relacionar com o sofrimento mas sem se quebrar, e não deixar de comparecer à sinagoga pela manhã, à tarde e à noite



para rezar, cobrir-se com o *Talit* e colocar os *Tefilin*, consumir somente alimentos casher, observar as leis do Shabat, rezar para *Hakadosh Baruch Hu*, pedir a Ele, bendito seja, para preencher todas as suas necessidades, confiando que Ele ouve tudo o que pedimos. Por que, então, vemos pessoas que rezam uma, duas, infinitas vezes, e depois desistem, alquebradas? Porque elas simplesmente não têm paciência. Se realmente tivessem paciência, a paciência dos *Tsadikim*, que tem uma paciência de ferro, saberiam que "**a paciência vence**". Com o passar do tempo, quando o homem se fortalece em suas orações, buscando todos os dias pelo Altíssimo e despejando seu coração a Ele, bendito seja – ele triunfará e se tornará um recipiente da Luz Divina.

O mesmo se dá no estudo da nossa sagrada Torá, que de início parece ser muito difícil de ser compreendida. Sobre isto dizem os nossos Sábios (Talmud *Kidushin* 30): "Disse o Todo-Poderoso: criei

o *Yétser Hará*, mas [em compensação] criei a Torá como um antídoto". O Altíssimo criou o *Yétser Hará* para que o homem tenha liberdade de escolha e possa sobrepujar os seus testes. Não fosse o *Yétser Hará* agindo e aí todos poderiam sentir de perto a revelação da Luz Divina sem qualquer impedimento, não haveria a necessidade de criar um ser humano e colocá-lo dentro de um mundo material e físico como este, pois o Altíssimo tem a Seu serviço hostes de anjos que são puro fogo celestial, almas sem corpo, que estão sempre na Sua Presença, sentindo de perto toda a espiritualidade Divina. Mas o Todo-Poderoso fez o homem e o pôs num mundo material e físico, repleto de problemas e incidentes, temores e falhas, revestindo-o com um *Yétser Hará* enorme que o atrai para todo o tipo de luxúria e tolice e, contudo, o homem consegue dar a volta por cima e retornar a Ele, bendito seja. Esta é a escolha que foi dada ao homem e aqui

reside a grandeza de cada judeu, pois ele foi dotado de livre escolha.

Todavia, para podermos vencer o *Yétser Hará*, é preciso estudar Torá, pois a Torá é a Suprema Sabedoria Divina. Quando um judeu tem o mérito de estudar diariamente Chumash, Mishná, Guemará, Midrash, Halachót e Agadót, isto refina o seu espírito e aos poucos ele começa a assimilar a Sabedoria Divina, até tornar-se um recipiente da Luz do *Ein Sof, Baruch Hu* (O Infinito, bendito seja). Mas no início tudo é difícil, porque o *Yétser Hará* faz de tudo para que a pessoa não estude Torá, pois ele sabe que do momento em que ela assimilar o estudo das coisas sagradas, conseguirá vencê-lo com facilidade. Por isso, no campo espiritual, é preciso saber que somente "**a paciência vence**". Se você não desistir, estudando todos os dias, obstinadamente, um pouco de Chumásh, um pouco de Mishná, de Midrash, algumas Halachót e Agadót, no final terá concluído todo um ciclo do estudo da Torá e se tornará um

Talmid Chacham (sábio), aceito e apegado ao Altíssimo; mas para isto é preciso ter muita paciência, do contrário – não terá sucesso. É preciso inculcar bem esta ideia dentro da mente, sabendo que: "Se eu quiser vencer o *Yétser Hará* que arde dentro de mim, se eu quiser ter sucesso no novo negócio que abri, no emprego que assumi, então preciso adquirir a preciosa virtude da paciência", pois "**a paciência vence**" – tanto no plano material quanto no espiritual. Este é o principal fundamento de todo aquele que deseja triunfar tanto neste mundo quanto no Vindouro.

2.

Paciência consigo mesmo

Sabemos que a natureza de cada ser humano é diversa: alguns tendem a irar-se com mais facilidade, pois o fogo da raiva queima dentro de seus corações; outros estão em constante estado de melancolia,



pois dentro de si reina a frieza do pó da terra; outros querem consumir tudo o que vêem pela frente, pois a paixão pelo materialismo é como um fluxo de águas incessantes dentro de si. Outros, ainda, falam sem parar, como os ventos que sopram constantemente em todas as direções. O motivo disto é que o homem é constituído destes quatro elementos: fogo, ar, água e terra, de onde provêm todas as virtudes do caráter humano – para o bem e para o mal.

O elemento fogo, faz com que o homem deseje aproximar-se cada vez mais de D'us, uma vontade constante de fazer *Teshuvá*; seu coração anseia por retornar ao Altíssimo, bendito seja e ser incluído na sua Luz Infinita, sentindo cada vez mais a espiritualidade Divina, a vontade de tornar-se um *Tsadik*, *Chacham* e *Mekubal*. Por outro lado, desejos opostos também ardem em seu coração – o desejo pelo profano, pelas paixões materiais e os defeitos de caráter: é tão nervoso que não consegue se



controlar; a raiva o tira do sério e o menor incidente o enraivece, roubando-lhe a vida. Ele chega a estremecer de tanto desejo físico e 'precisa' ficar olhando para coisas indecentes e que lhe possa trazer imagens inadequadas à mente, D'us não o permita, e tudo isto porque o *Yétser Hará* queima em seu coração. Portanto, por um lado é preciso que o homem realize um trabalho interior para controlar este fogo e não se deixar levar pelo profano e pelo impuro, e por outro – precisa focar para usar este fogo em benefício de sua *Teshuvá*, da busca por D'us, de modo controlado e gradual. Mas isto leva tempo. É preciso que o homem aprenda a esfriar o fogo que arde dentro de si e isto não se faz do dia para a noite, mas ao longo de dias, semanas, meses e às vezes, anos. Para que o homem tenha sucesso em controlar o fogo das paixões e da atração pelo físico que ardem dentro de si, precisa munir-se de extrema paciência e saber que "**a paciência vence**", que por meio dela conseguirá dominar seu fogo

interno e que seu coração não arderá por nada mais que não seja aproximar-se de D'us e de retornar em *Teshuvá* de modo moderado, sem tornar-se um extremista. Para chegar a isto é preciso tempo e esforço. O principal é ter paciência, pois somente com muita paciência o homem logrará vencer o fogo que queima dentro de si.

Para certas pessoas, o elemento terra domina seu caráter, por isto estão sempre tristes, deprimidas e sentem-se amarguradas. Quando alguém lhes pergunta: "O que aconteceu com você?", não sabem o que responder e entram num clima de baixíssimo astral, como se estivessem vivendo na escuridão e em constante estado de melancolia. Na verdade, elas querem alegrar-se, sentir a Luz Divina, ver a luz da vida, estar bem, alegres, mas estão sempre cabisbaixas. Por isto precisam se esforçar em especial para vencer sua tendência de deixar-se levar pela depressão. Sem dúvida é possível, mas

é preciso paciência, e um trabalho contínuo, dia após dia, semana após semana, mês a mês e às vezes, ano após ano, até saírem da casca da amargura. Ao se conscientizar de que, com muita paciência e trabalho continuo consigo mesma conseguirá no final dominar sua tendência à tristeza, ela terá constatado que "**a paciência vence**". Saiba você que se alguém cai nas malhas da tristeza, da solidão e da depressão, pode levar anos para livrar-se delas, porque a pessoa que se encontra neste estado, em geral, não deseja estar na presença de outros, não quer falar com ninguém e chega a adoecer por isto. A única coisa que quer é ficar sentada em casa num quarto escuro, isolada de tudo e de todos. A razão disto é o elemento terra que domina seu espírito, levando-o a sentir-se amargo e deprimido, desejoso de sentar-se no escuro e sem disposição para tolerar quem quer que seja. A única possibilidade de sair desta situação é ser paciente consigo mesmo e começar a trabalhar

dentro de si a vontade de sair de casa e ver mais pessoas, conversar com elas, alegrar-se e alegrar todos os que estão à sua volta. Se for paciente, verá que "**a paciência vence**".

Em algumas pessoas, o elemento dominante do caráter é a água. Quando isto acontece, o resultado é uma pessoa gulosa e que não consegue controlar seus desejos, D'us não o permita. É este o caso dos adúlteros, que 'precisam' constantemente olhar para imagens indecentes, que *Hashem* tenha piedade de nós, a tudo o que aquece o sangue e traz o desejo físico. Quando se olha muito para algo proibido, isto penetra o espírito de diversas maneiras: como um ato de loucura, uma gulodice desmedida, uma avidez incontrolável por dinheiro, até enlouquecer para conseguir tudo o que seu coração deseja. Isto também não pode ser controlado senão pela força da paciência: é preciso que o indivíduo seja paciente consigo mesmo e não se deixe levar pela

cobiça, pelo apetite desenfreado, pelo gosto por dinheiro, pois estes três pecados são os três principais algozes do homem - e quem se deixa dominar por estes defeitos pode ser levado à loucura por eles. Aquele que cai no adultério, não consegue sair com facilidade; quem se torna guloso não consegue se livrar da comida e da bebida e isto se torna um tormento para ele. Quem corre atrás do dinheiro também será enlouquecido por ele. É preciso que o homem trabalhe o seu caráter para livrar-se de todos estes males, porém é preciso que saiba que isto não se dá de um momento para o outro, mas dia após dia, podendo levar anos. O trabalho interno deve ser constante e crescente, sem deixar se abalar por fracassos temporários porque, no final das contas, "**a paciência vence**" e a pessoa consegue se livrar de todos os seus males.

Alguns são acometidos pelo poder do elemento ar, que os faz desatar a falar desmedidamente sobre tudo e sobre todos, relatando todos os seus pensamentos,

fazendo com que os demais não suportem sua presença. Isto é uma doença, como o resto das doenças. Principalmente quando o homem falha num dos mais graves pecados – *Lashon Hará*, precisando fazer sempre algum comentário sobre o próximo. Ele sai por aí tagarelando sobre tudo o que lhe apetece – fulano fez isto, sicrano fez aquilo e assim por diante. Ou fazendo troça de todos, sem respeitar ninguém. Tudo isto lhe custa muito e esta pessoa não quer senão livrar-se destes defeitos; quem cai neste martírio – falando sem parar dia e noite, tem uma vida amarga e sofrida, pois ninguém tolera um indivíduo assim e nem ele tolera a si mesmo.

Mas nada está perdido; é possível vencer este defeito, mas isto pode levar muito tempo; não se trata de dias ou de semanas, mas de anos a fio, trabalhando o próprio caráter pacientemente, sem perder o ânimo, até vencer esta mania por completo – pois "**a paciência vence**".

Aprendemos aqui, que todas as paixões e desejos do homem provêm dos elementos fogo, terra, água e ar que compõem o seu corpo e que atuam dentro de si. Por isso, se quiser derrotá-los, precisa munir-se de paciência, pois não podemos nos desprender das influências negativas destes elementos da noite para o dia. Quem for consciente disto e empenhar-se no aprimoramento do seu caráter, dia e noite, durante todos os dias do ano, nunca entrará em estado de depressão não será uma pessoa nervosa, gulosa, mexeriqueira nem passará o dia comentando futilidades. Sua alma será plena, tranqüila e envolta com a presença de *Hashem*, bendito seja. O grande cabalista *Ariza"l*, explicou que estes quatro elementos - fogo, terra, água e ar - provêm das quatro letras do Nome Inefável de Hashem, bendito seja. Se o homem consegue refinar estas quatro forças operantes dentro de si, fará com que a luz destas quatro letras o ilumine constantemente, fazendo de si uma pessoa



paciente e sossegada, pois estará conectada com a Fonte Divina da vida. Mas para que isto aconteça é preciso saber que só a "**paciência vence**" – que com tenacidade e persistência o homem refina-se e torna-se um grande Tsadik, e que trabalhando pacientemente seu caráter, conseguirá vencer todas as forças que operam dentro de si. Bem aventurado seja quem logra fazê-lo!

3.

Paciência na vida conjugal

Você precisa saber que não há sucesso na vida conjugal sem que haja muita paciência. A natureza do homem é diametralmente oposta à da mulher. Se os dois souberem manejar suas diferenças e forem constantemente pacientes uns com os outros, seu casamento será uma ilha de felicidade e amor, um verdadeiro paraíso, como foi o de Adão com Eva antes de

pecarem; os dois não viam ou sentiam nada que não fosse puramente Divino e isto qualquer um de nós também pode conseguir – se souber ser paciente. O esposo precisa saber levar com paciência tudo o que lhe fizer sua mulher, mesmo que não seja do seu agrado. É preciso que o marido seja paciente com sua esposa e a julgue favoravelmente, pois é seguro e certo que ela não deseja o seu mal, embora não saiba que possa estar ferindo-o com seu modo de falar ou de agir. Se isto acontecer, não avance sobre ela cheio de fúria, ofendendo-a e humilhando-a. Pelo contrário, haja com paciência, pois "**a paciência vence**". Explique a ela com carinho e palavras doces: "Minha querida esposa, você está me magoando com suas palavras; por que deveríamos brigar, quando podemos acertar todas as nossas diferenças pacificamente? Por favor, me ajude!"

Adquirir paciência no casamento não leva um ou dois dias, uma ou duas

semanas, pode levar anos! Mas se o homem for paciente com sua mulher – "**a paciência vence**", e no final das contas ele conseguirá conquistar seu coração. O contrário também é certo: quando o marido é rude com a esposa, não lhe poupando críticas, gritando com ela etc., a mulher pode mudar radicalmente o comportamento dele se agir com paciência e souber tolerá-lo. Mesmo que não seja fácil, pois não raro seu esposo pode ser violento, D’us não o permita, porém o divórcio não é a solução pois destrói a vida dos filhos. O melhor é suportar e tolerar tudo o que houver, pois no final, "**a paciência vence**". A mulher não deve levar ao coração o que o esposo lhe faz, falando-lhe de modo carinhoso: "Meu querido, por que está me humilhando, gritando comigo deste jeito? Por que não conversamos com calma? Por favor, não me humilhe na frente das crianças ou da minha família". Se a mulher for paciente e souber ‘levar’ o marido, no final, "**a paciência vence**". Ao adquirirmos esta

virtude dentro da vida conjugal – tanto o marido quanto a mulher, os dois vencem seus desafios e se tornam prósperos e felizes. Seu lar será exatamente como o de Adão e Eva antes do pecado e os dois se alegrarão com a constante Presença Divina que pairará sobre seu lar, estando sempre diante de Hashem, que revive, reanima e provê todas as Suas criaturas. Os dois então perceberão quer tudo é Divino e que a Divindade é tudo, logrando reconhecer que a vida é limitada. Na verdade, quanto cada um de nós vive neste mundo? Setenta ou oitenta anos (como disse o rei David nos Salmos)? Quantos anos já vivemos? Quantos ainda nos faltam!? Por que, então, não fazer as pazes? Por que não viver o resto de nossos dias com paz e tranqüilidade? A este resultado só podemos chegar com muita paciência, pois "**a paciência vence**". Para isto é preciso agir com grande obstinação – tanto o marido quanto a mulher: os dois devem trabalhar seus espíritos para adquirir cada vez mais

esta virtude e não devem, de modo algum, deixar-se levar pelos ânimos ou pelo estado nervoso, nem devem insultar-se e humilhar-se mutuamente; evitando assim todo e qualquer tipo de brigas. Se os dois trilharem este caminho, seu lar será um verdadeiro paraíso e os dois jamais sentirão vontade ou necessidade de deixar seu lar, pois seu casamento lhes proverá tudo o que precisam: tranqüilidade e paz de espírito, alegria de viver e vontade de cultivar cada vez mais o paraíso que com tanta paciência conseguiram criar. Tudo isto é possível de se conseguir se soubermos fazer tudo com paciência, pois "**a paciência vence**"!

4.

Paciência com os filhos

Não há nada melhor para vencer a inquietude e as travessuras das crianças do que a paciência. Quando o pai e a mãe se munem de muita paciência com seus filhos,

constatarão no final que "**a paciência vence**" - conseguirão dominar os filhos. Por outro lado, se entram em pânico e ficam uma pilha de nervos cada vez que seus filhos cometem uma travessura ou ficam irrequietos, chegando a bater neles, estarão perdendo as chances de sucesso em acalmá-los. A situação pode até se inverter e os filhos passarem a dominar os pais, sem que consigam lidar com eles, de tanto que perderam a paciência. No momento em que o homem perde a paciência ele fracassa na vida - quanto mais com os próprios filhos, se perderem o controle e começarem a gritar e bater neles. Se o fizerem, terão fracassado com seus filhos. O único conselho para se ter sucesso com os filhos e colocá-los no caminho da boa conduta é munir-se desta grande virtude, tolerando com imensa paciência o seu comportamento, porque "**a paciência vence**". Não é necessário tomar tudo o que as crianças fazem como uma ofensa pessoal; se os pais não explicarem aos

filhos amavelmente como eles devem se comportar e o que esperam deles, como eles saberão!? Mas se virem os pais se portando de modo educado e cordial, mostrando paciência e tolerância, isto os influenciará no sentido de formarem uma personalidade calma e tranqüila, pois crianças ensandecidas são de um modo geral o resultado de pais descontrolados. Pais que agem e reagem de modo furioso, sempre irados e nervosos, influenciam negativamente as crianças, criando filhos medrosos e inquietos. A vida destas crianças se torna tão amarga que elas passam a querer dominar os pais, levando-os a perder seguidamente o controle com seu comportamento peralta. Este comportamento se torna um ciclo vicioso – as crianças deixam os pais nervosos e estes perdem o controle reagindo com fúria, gritando e ralhando, não raro perdendo o controle e levantando a mão contra elas. Os filhos entram em pânico e tornam-se cada vez mais impossíveis, provocando cada vez

mais a ira dos pais sem que estes consigam apaziguá-los. Este ciclo vicioso torna o lar um inferno. Qual a razão de tudo isso? O fato que os pais perderam a calma. Por conseguinte, se quiserem ter algum sucesso com seus filhos inquietos, precisam munir-se de interminável paciência, tornando-se cada vez mais tolerantes, pois só "**a paciência vence**".

É terminantemente proibido humilhar os filhos. Eles devem ser tratados com muita paciência, nervos de ferro e coração brando – apenas assim os pais terão sucesso em educar os filhos no caminho da retidão, da conduta correta, da disciplina, do respeito aos pais e ao seu semelhante. Tudo depende da paciência, pois "**a paciência vence**". Se os pais decidirem adotar esta postura, com certeza criarão filhos saudáveis moral e emocionalmente, ganhando a estima, respeito e sossego de filhos como estes.

5.

Paciência com nosso semelhante

Saiba que o mundo está cheio de discórdias e conflitos, guerras que assolam nosso planeta, povos inteiros que tentam dizimar uns aos outros por causa de mais um centímetro de terra. Para derrotar os oponentes, derramam cada vez mais sangue de gente inocente. Para dar vazão aos seus impulsos assassinos eles são capazes de sacrificar a vida de pessoas tranquilas e inocentes, gente que nada lhes fez para merecê-lo, tudo isto porque estes homens se deixaram acometer pelo desejo de sobrepujar os outros e por acreditarem que só a força física conta. É o grande equívoco das nações do mundo, o que as faz guerrear umas contra as outras. Quanto sangue é derramado em vão, sangue de gente que nada fez para criar estes confrontos e que são jogadas na fogueira do ódio pelos instigadores das guerras? Este equívoco é tão antigo quanto o mundo: as

nações não param de provocar umas às outras e não pensam em outra coisa senão matar seus oponentes, levando os homens a tentar aniquilar-se mutuamente, somente para ter o gosto de uma vitória sobre outro povo. Hoje um povo se levanta e tenta aniquilar outro, humilhando-o e pilhando-o o quanto for possível. Amanhã, a nação humilhada joga a ira do seu fracasso sobre uma nação menor ou mais fraca, num ciclo interminável de matanças e guerra. O mesmo se dá no microcosmo das relações humanas: hoje um homem briga com outro e o derrota. Amanhã, o derrotado busca quem possa vencer numa briga e depois de amanhã o segundo derrotado busca um oponente que pensa poder derrotar, num ciclo interminável de discórdia e conflito. Na verdade, ninguém pode se considerar vencedor numa condição destas, pois numa guerra não há vencedores. O verdadeiro vencedor é aquele que adquire paciência e age com tolerância, pois só "**a paciência vence**". O povo com nervos de ferro – este é

o real vencedor; o mais rico e o mais potente. O homem que domina suas reações, que confia em si mesmo, que não se deixa abalar por criatura nenhuma no mundo, mesmo que todos discordem dele e tentem provocá-lo, humilhá-lo e tirá-lo do sério, e que alimenta constantemente a virtude da paciência dentro de si é o verdadeiro vencedor, pois "**a paciência vence**". As pessoas pensam que podem derrotá-lo e fazer dele o que bem quiserem, mas ele sempre se levanta e eleva seu espírito. As pessoas se espantam com a capacidade de reabilitação deste homem. Como ele consegue isto? Os que o cercam ficam assombrados. Como é possível? Ficam curiosos para saber de onde vem sua força. Como pode um homem, depois de tudo o que lhe fizeram, depois de o terem provocado e humilhado, incitado à briga e à discórdia, manter-se sereno e levantar-se esguio - e ter tanto sucesso em vencer seus revezes? Qual é o segredo deste sucesso? A resposta: porque ele é paciente. Pois só "**a**

paciência vence". O mais paciente é o maior vencedor.

Por isto comece desde já a fazer tudo o que for necessário para adquirir de modo constante e gradual esta virtude maravilhosa e tão eficaz que é a paciência, tolerando tudo o que lhe acontece e o que lhe fazem as pessoas, não se deixando abater pelo que elas dizem ou atentam contra você – e esta é a parte mais difícil do trabalho interno de cada um de nós. Não obstante, quando o homem consegue dominar seus sentimentos e agir com paciência – ele vence na vida. É simplesmente impossível lidar com os nossos problemas cotidianos sem adquirir paciência e desenvolver muita tolerância. Em outras palavras, não é necessário responder na hora a todo e qualquer movimento que outra pessoa faz, a tudo o que nos dizem ou ao que pensamos estarem tramando contra nós. Se alguém nos ofende ou humilha, não é reagindo com raiva que resolveremos a situação. Pelo



contrário, "**a paciência vence**". Feliz do homem que desenvolve a virtude da paciência dentro de si, pois ele passará por esta vida em paz e logrará apegar-se ao Altíssimo ainda neste mundo, sempre galgando os degraus da escada que conduz à verdadeira paz. Não se consegue paz a não ser por meio da paciência. Aquele que tem mais paciência é o maior vencedor, porque "**a paciência vence**". Bem aventurado é o homem que adquire esta virtude; feliz será neste mundo e no Mundo Vindouro todo aquele que se fortalece neste precioso traço de caráter que é a paciência.



CONSELHOS VALIOSOS PARA ADQUIRIR A PRECIOSA VIRTUDE DA PACIÊNCIA

1. Quando o homem descobre e se conscientiza que tudo o que lhe ocorre é para o bem, sua mente e seu coração sentem-se como se ele já estivesse no Mundo Vindouro (*Likutê Moharan* 1:4). A partir do momento em que aceita de bom grado e com alegria no espírito tudo o que lhe ocorre neste mundo e sabe que todos os incidentes não são senão obra da Providência Divina - tudo o que lhe vêm à mão, as pessoas que cruzam o seu

caminho, as coisas que lhe dizem e que lhe fazem - que tudo faz parte da contabilidade do Eterno e que tudo é certo, justo e na medida certa, a luz do Mundo Vindouro lhe iluminará a vida e fará resplandecer o brilho do Altíssimo, Rei do Universo, bendito seja, renovando e purificando-lhe o espírito, ao mesmo tempo em que lhe dará novas forças para suportar tudo o mais que ainda lhe acontecerá. Nada neste mundo pode dobrar aquele que sabe que o Eterno é a única fonte de todos os acontecimentos.

2. A paciência, virtude baseada na capacidade de relevar as coisas, de esperar antes de reagir e de controlar o espírito, depende única e exclusivamente da *Emuná*, a fé em D'us, e da convicção na Sua Providência (*Likutê Moharan*, 1:152). Quando o homem desenvolve dentro de si uma fé clara e límpida, ele sabe que nenhum acontecimento, pequeno ou grande, foge da Providência Divina. Esta consciência é o dínamo de suas forças para lidar com estes acontecimentos, que cresce

e se fortalece junto com sua convicção de que tudo o que lhe ocorre foi planejado por D'us. Tempestade alguma é capaz de arrastar ou derrubar quem tem fé e confia nos desígnios do Altíssimo. Pelo contrário, esta pessoa torna-se cada vez mais confiante, aceitando com alegria tudo o que D'us lhe dá e faz. A *Emuná* faz a pessoa crescer e se desenvolver em todos os seus trajetos, alcançando sucesso no trabalho espiritual; nada pode deter ou bloquear seu caminho, nada pode confundi-la, enervá-la ou deprimi-la. A *Emuná*, a fé, construiu dentro do seu coração e de sua mente alicerces fortes - a paciência e a tolerância - com os quais ela pode enfrentar qualquer situação: suportando tudo o que lhe venha a ocorrer, começando sempre uma nova etapa, rezando com fervor e entusiasmo, cumprindo *Mitsvót* com enorme alegria e visitando um *Tsadik* com entusiasmo renovado. Por outro lado, quem não tem *Emuná* vive nervoso e magoado, amaldiçoando e praguejando sem limites,

deixando-se levar pelas intempéries do cotidiano, afetando sua saúde e corroendo-se por dentro. A tristeza e a depressão são donas do espírito de quem não tem paciência e age impulsivamente. Feliz de quem alcança e persiste na virtude da paciência por meio da fé simples e pura no Altíssimo, bendito seja.

3. A ira é responsável pela perda da *Parnassá* (sustento) e *Shéfa* (abundância) que os Céus reservam ao homem (*Likutê Moharan*, 1:68). A raiz da alma de cada judeu provém de uma fonte celestial muito elevada e por isto é pertinente que todos os filhos de Israel vivam com abundância financeira. Contudo, alguma coisa faz com que esta abundância não jorre para algumas pessoas. Esta "coisa" é um traço negativo e reprovável de caráter difícil de ser vencido e que mesmo quem se dispõe a derrotá-lo para ter sucesso nos negócios não consegue livrar-se facilmente desta barreira entre si e o êxito nas coisas materiais. Esta barreira estanca seu



sucesso desde a juventude e não lhe deixa aproveitar tudo o que lhe foi reservado desde o momento do seu nascimento – a raiva.

A raiva faz a pessoa perder o ânimo e mina-lhe a paciência. É a raiz do fracasso no trabalho e nos negócios e faz a pessoa perder todo o benefício material que lhe está destinado. Por isto, se você quer receber abundância material e financeira, acostume-se a ser paciente; não discuta e fustigue a tudo e todos que cruzam o seu caminho. Acalme-se. Espere um pouco. Seja paciente. Qual é o segredo? Procure a solução junto a D'us. Oculte-se sob a Sua Providência. Desenhe na mente esta ideia: no universo não existe nada senão Hashem e nada acontece senão por Sua vontade. Anule-se diante do Eterno, bendito seja, e veja como tudo o que Ele tem para lhe dar começa a lhe envolver. Experimente toda a abundância que está reservada para você se somente deixar-se envolver pela confiança no Altíssimo, bendito seja, e pela

Sua Providência. Isto se faz mantendo a calma, desenvolvendo a virtude da paciência e aceitando com alegria tudo o que nos acontece. Isto fará a abundância descer a você diretamente dos Céus.

4. O fortalecimento do espírito humano se alcança somente pelo desenvolvimento da paciência. Quem adquire paciência, adquire força mental suficiente para suportar os males e reveses que lhe surgem na vida; para suportar os fracassos e passar pelos difíceis e amargos testes a que são submetidos todos os filhos de Israel durante sua passagem por este mundo. São tantos que não fazemos idéia de sua extensão. Não há criatura neste mundo que não passou por alguma dificuldade ou crise séria. E quanto mais inteligente a pessoa, maior a sua crise, como está escrito: "Incremente seu conhecimento e aumente seu sofrimento" (*Provérbios* 1). Todo judeu passa necessariamente por todo tipo de agrura, até os mais justos entre nós (*Likutê Moharan* 2:77). Quanto maior o

discernimento, maior o nível das preocupações e das crises. O método mais seguro e aplicável para se ultrapassar todas as crises do cotidiano com paz de espírito é o exercício da paciência – suportando tudo o que nos acontece com ternura e felicidade ao mesmo tempo em que inculcamos em nossa mente a virtude da paciência como mola mestra do nosso comportamento em todas as situações. A paciência adoça nossos problemas, assim como o nosso sofrimento e amargura. Ela é adquirida quando as pessoas se acostumam a comer com delicadeza e educação alimentos permitidos e puros - sem quaisquer dúvidas no tocante à Cashrut, seja do abate das carnes e sua procedência, seja das proibições mais leves. O que a comida Casher faz dentro do nosso corpo é purificar o sangue. Isto contribui em muito para constituir um sistema nervoso tranquilo e torna a pessoa capaz de chegar facilmente ao estado de paciência plena, que fortalece o homem na sua luta contra

os problemas cotidianos e o prepara para enfrentar todo o tipo de agrura. Por conseguinte, feliz de quem adquire a preciosa virtude da paciência, pois dela dependem todas as forças mentais, emocionais e espirituais do homem. Quem desenvolve a paciência passa pelo mundo envolto num manto de paz e serenidade, vivendo feliz durante todos os seus dias. Não há virtude mais necessária ao homem que a força interior para enfrentar o cotidiano, pois não existe pessoa que não seja acometida por toda a sorte de problemas e crises, D'us não o permita. Esta virtude, que fortalece e enrijece o espírito humano é a paciência; bem aventurado quem a adquire, pois passará por este mundo feliz e tranqüilo, sempre encorajando a si mesmo e aos demais. A vida lhe sorrirá ainda neste mundo e também no Mundo Vindouro, para todo o sempre.



HITBODEDUT: A “Meditação Solitária”, base central do Chassidismo Breslav.

O sagrado Rav Nachman de Breslav nos ensinou (*Likutê Moharan* 2:25), que a mais elevada virtude é buscar um lugar solitário, seja em casa, na sinagoga, em algum bosque ou parque, e falar com D’us francamente, como a gente fala com o amigo mais íntimo, e Lhe contar tudo o que se passa conosco, louvá-Lo, agradecê-Lo, pedir a Ele misericórdia e ajuda, cada qual segundo o

que necessita, seja em assuntos materiais e, obviamente, em assuntos espirituais.

Rav Nachman ensina que todos, cada um de acordo com o seu nível, devem praticar a *Hitbodedut* tanto quanto possível, cada um no idioma que está acostumado a falar, pois D'us, bendito seja, ouve a cada um em qualquer idioma.

Inclusive, se estiver num ambiente com mais pessoas, pode falar com D'us silenciosamente, sem que ninguém se dê conta, e através disto chegará aos mais elevados níveis espirituais.

TORÁ: A Torá é a vida da pessoa. Sem estudar Torá, como as pessoas podem viver? (*Likutê Moharan*, 2:78).

Rav Nachman nos instruiu a estudar todos os livros da *Torá*, o *Tanach*, *Mishná*, *Guemará*, *Midrashim* dos Sábios e todos os livros sagrados dos Sábios de todas as



épocas, sem menosprezar nenhum, D-us proíba. Deste modo, quando a pessoa retornar sua alma, poderá vangloriar-se de haver passado por todos os livros sagrados (*Sichot Haran*, 28).

Era seu desejo estudar cada livro de forma ordenada, desde o principio até o final, e logo começar novamente, assim cada um pode chegar a estudar toda a *Torá*, todo o *Talmud*, o *Tanach*, o *Talmud Yerushalmi,* a *Tosefta*, o *Shulchan Aruch*, o *Tur*, *Rambam*, os livros *Chassídicos*, de *Mussar*, etc.

ALEGRIA: Disse Rav Nachman que é uma grande Mitsvá estar continuamente alegre (*Likutê Moharan* 2:24).

Quem está sempre alegre terá grande êxito (*Sefer Hamidot*).

ESPERANÇA: Rav Nachman disse certa vez diante de toda a congregação, com um tom de voz profundo que saia de seu coração:

“**NÃO HÁ DESESPERO ALGUM NO MUNDO**”.

Mesmo do mais profundo poço é possível se sair, quando a pessoa não perde sua esperança e coragem.

Em outra oportunidade Rav Nachman disse: “Se você acredita que é capaz de destruir, tenha fé que também é capaz de reparar” (*Likutê Moharan* 2:112).

TIKUN HAKLALI: Rav Nachman revelou seu maravilhoso remédio para os pecados do *Brit* (ou *Berit Milá*): recitar os 10 capítulos de Tehilim 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137, 150 - especialmente no mesmo dia em que ocorreu o pecado.

E afirmou que este é um **remédio geral** para todos os pecados, como explicou com amplitude e profundidade em *Likutê Moharan* (1:29).

Disse também que muitos Tsadikim buscaram este “remédio” durante várias gerações, e D’us, bendito seja, entregou a ele a chave para encontrá-lo (*Sichót Haran* 141).

O TÚMULO DE RAV NACHMAN: Rav Nachman prometeu veementemente diante de dois de seus maiores discípulos que, a todo aquele que vier ao seu santo túmulo e recitar os dez capítulos de *Tehilim* do *Tikun Haklali*, que ele o ajudará em tudo o que puder, corrigirá e reparará sua alma sofredora e pecadora, e prometeu que o removerá do mais profundo abismo, puxando-o pelas *peot*.

E seguiu dizendo que fazia esta promessa com verdade e veemência, que ajudará a cada um que venha ao seu túmulo (*Sichot Haran* 141).

O túmulo de Rav Nachman se encontra na Ucrânia, na cidade de Uman, a 3 horas de carro da cidade capital Kiev.

Este santo lugar é visitado por dezenas de milhares de pessoas durante todo o ano, principalmente em **Rosh Hashaná**.

ERETZ ISRAEL: era seu desejo que cada judeu faça o possível para viajar a Eretz Israel (*Likutê Moharan* 1:20).

O próprio Rav Nachman viajou a Israel na sua época, sob os mais ferozes perigos, e agradecia a D'us durante toda a sua vida pelo mérito de chegar á Terra Santa.

Hoje em dia, há dezenas de comunidades e instituições Breslav em Israel. Sob a liderança do Tsadik Moharosh, guia dos chassidim de Breslav nesta geração, autor de centenas de livros que revelam e explicam os tesouros do Chassidismo Breslav, se construiu uma comunidade Breslav na cidade de YAVNEEL, "CIDADE DE BRESLAV", no Galil, na santa terra de Israel.



לברכה והצלחה

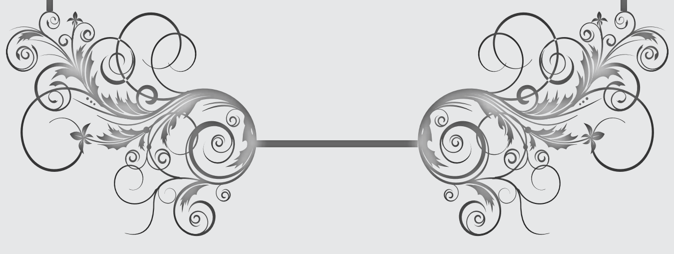
SALIM E RITA DAYAN

DAVID E DANIELLA DAYAN

EBY E CARLA DAYAN

EZRA E DALYA HARARI

ROBERTO E DANIELA DAYAN



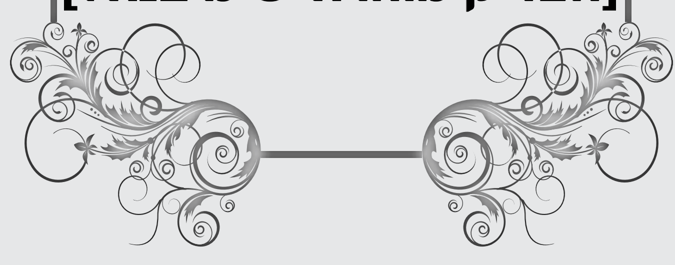
הקונטרס הזה נדפס

לזכות

הרב הצדיק

רבי אליעזר שלמה בן
מלכה שליט"א
מברסלב

[הצדיק מוהרא"ש מיבנאל]





תְּפִילַת הַדֶּרֶךְ:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתּוֹלִיכֵנוּ לְשָׁלוֹם וְתַצְעִידֵנוּ לְשָׁלוֹם. וְתִסְמְכֵנוּ לְשָׁלוֹם. וְתַדְרִיכֵנוּ לְשָׁלוֹם. וְתַגִּיעֵנוּ לִמְחוֹז חֶפְצֵנוּ לְחַיִּים וּלְשִׂמְחָה וּלְשָׁלוֹם (ואם דעתו לחזור מיד אומר וְתַחְזִירֵנוּ לְשָׁלוֹם) וְתַצִּילֵנוּ מִכַּף כָּל אוֹיֵב וְאוֹרֵב וְלִסְטִים וְחַיּוֹת רָעוֹת בַּדֶּרֶךְ וּמִכָּל מִינֵי פּוּרְעָנִיּוֹת הַמִּתְרַגְּשׁוֹת לָבוֹא לָעוֹלָם וְתִשְׁלַח בְּרָכָה בְּכָל מַעֲשֵׂה יָדֵינוּ, וְתִתְּנֵנוּ לְחֵן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי כָל רוֹאֵינוּ וְתִשְׁמַע קוֹל תַּחֲנוּנֵינוּ. כִּי אֵל שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה וְתַחֲנוּן אתה: בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ, שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה:

ואומר ג"פ: וְיַעֲקֹב הָלַךְ לְדַרְכּוֹ וַיִּפְגְּעוּ בוֹ מַלְאֲכֵי אֱלֹהִים: וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב כַּאֲשֶׁר רָאָם מַחֲנֵה אֱלֹהִים זֶה וַיִּקְרָא שֵׁם הַמָּקוֹם הַהוּא מַחֲנָיִם:

ואומר ג"פ: לִישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי יְיָ:

ואומר ג"פ: הִנֵּה אָנֹכִי שֹׁלֵחַ מַלְאָךְ לְפָנֶיךָ לִשְׁמָרְךָ בַּדֶּרֶךְ וְלַהֲבִיאֲךָ אֶל הַמָּקוֹם אֲשֶׁר הֲכִינוֹתִי:



קלז א עַל־נַהֲרוֹת | בָּבֶל שָׁם יָשַׁבְנוּ גַּם־בָּכִינוּ
בְּזָכְרֵנוּ אֶת־צִיּוֹן: ב עַל־עֲרָבִים בְּתוֹכָהּ תָּלִינוּ
כִּנֹּרוֹתֵינוּ: ג כִּי שָׁם שְׁאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינוּ דִּבְרֵי־שִׁיר
וְתוֹלָלֵינוּ שִׂמְחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן: ד אֵיךְ נָשִׁיר
אֶת־שִׁיר־יְהֹוָה עַל אַדְמַת נֵכָר: ה אִם־אֶשְׁכָּחֵךְ
יְרוּשָׁלָם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: ו תִּדְבַּק לְשׁוֹנִי | לְחִכִּי
אִם־לֹא אֶזְכְּרֵכִי אִם־לֹא אַעֲלֶה אֶת־יְרוּשָׁלַם עַל
רֹאשׁ שִׂמְחָתִי: ז זְכֹר יְהֹוָה | לִבְנֵי אֱדוֹם אֵת יוֹם
יְרוּשָׁלָם הָאֹמְרִים עָרוּ | עָרוּ עַד הַיְסוֹד בָּהּ:
ח בַּת־בָּבֶל הַשְּׁדוּדָה אַשְׁרֵי שֶׁיְשַׁלֶּם־לָךְ אֶת־
גְּמוּלֵךְ שֶׁגָּמַלְתְּ לָנוּ: ט אַשְׁרֵי | שֶׁיֹּאחֵז וְנִפֵּץ אֶת־
עֹלָלַיִךְ אֶל־הַסָּלַע:

קנ א הַלְלוּיָהּ | הַלְלוּ־אֵל בְּקָדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בִּרְקִיעַ
עֻזּוֹ: ב הַלְלוּהוּ בִגְבוּרֹתָיו הַלְלוּהוּ כְּרֹב גֻּדְלוֹ:
ג הַלְלוּהוּ בְּתֵקַע שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנֵבֶל וְכִנּוֹר:
ד הַלְלוּהוּ בְתֹף וּמָחוֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעֻגָב:
ה הַלְלוּהוּ בְצִלְצְלֵי־שָׁמַע הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה:
ו כֹּל הַנְּשָׁמָה תְּהַלֵּל יָהּ הַלְלוּיָהּ:

אחר שסיים תהלים יאמר זה:

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יְהֹוָה שְׁבוּת עַמּוֹ יָגֵל יַעֲקֹב יִשְׂמַח יִשְׂרָאֵל: וּתְשׁוּעַת צַדִּיקִים מֵיְהֹוָה מָעוּזָּם בְּעֵת צָרָה: וַיַּעְזְרֵם יְהֹוָה וַיְפַלְּטֵם יְפַלְּטֵם מֵרְשָׁעִים וְיוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בוֹ:



וּזְקֵנָיו יְחַכֵּם: כג וַיָּבֹא יִשְׂרָאֵל מִצְרָיִם וְיַעֲקֹב גָּר
בְּאֶרֶץ־חָם: כד וַיֶּפֶר אֶת־עַמּוֹ מְאֹד וַיַּעֲצִמֵהוּ
מִצָּרָיו: כה הָפַךְ לִבָּם לִשְׂנֹא עַמּוֹ לְהִתְנַכֵּל בַּעֲבָדָיו:
כו שָׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ אַהֲרֹן אֲשֶׁר בָּחַר־בּוֹ: כז שָׂמוּ־
בָם דִּבְרֵי אֹתוֹתָיו וּמֹפְתִים בְּאֶרֶץ חָם: כח שָׁלַח
חֹשֶׁךְ וַיַּחְשִׁךְ וְלֹא־מָרוּ אֶת־דְּבָרוֹ: כט הָפַךְ אֶת־
מֵימֵיהֶם לְדָם וַיָּמֶת אֶת־דְּגָתָם: ל שָׁרַץ אַרְצָם
צְפַרְדְּעִים בְּחַדְרֵי מַלְכֵיהֶם: לא אָמַר וַיָּבֹא עָרֹב
כִּנִּים בְּכָל־גְּבוּלָם: לב נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם בָּרָד אֵשׁ
לֶהָבוֹת בְּאַרְצָם: לג וַיַּךְ גַּפְנָם וּתְאֵנָתָם וַיְשַׁבֵּר עֵץ
גְּבוּלָם: לד אָמַר וַיָּבֹא אַרְבֶּה וְיֶלֶק וְאֵין מִסְפָּר:
לה וַיֹּאכַל כָּל־עֵשֶׂב בְּאַרְצָם וַיֹּאכַל פְּרִי אַדְמָתָם:
לו וַיַּךְ כָּל־בְּכוֹר בְּאַרְצָם רֵאשִׁית לְכָל־אוֹנָם:
לז וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וְאֵין בִּשְׁבָטָיו כּוֹשֵׁל:
לח שָׂמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי־נָפַל פַּחְדָּם עֲלֵיהֶם:
לט פָּרַשׂ עָנָן לְמָסָךְ וְאֵשׁ לְהָאִיר לָיְלָה: מ שָׁאַל
וַיָּבֵא שְׂלָו וְלֶחֶם שָׁמַיִם יַשְׂבִּיעֵם: מא פָּתַח צוּר
וַיָּזוּבוּ מָיִם הָלְכוּ בַּצִּיּוֹת נָהָר: מב כִּי־זָכַר אֶת־
דְּבַר קָדְשׁוֹ אֶת־אַבְרָהָם עַבְדּוֹ: מג וַיּוֹצִא עַמּוֹ
בְשָׂשׂוֹן בְּרִנָּה אֶת־בְּחִירָיו: מד וַיִּתֵּן לָהֶם אַרְצוֹת
גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: מה בַּעֲבוּר | יִשְׁמְרוּ
חֻקָּיו וְתוֹרֹתָיו יִנְצֹרוּ הַלְלוּיָהּ:

אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנֵהוּ:

קה א הוֹדוּ לַיהֹוָה קִרְאוּ בִּשְׁמוֹ הוֹדִיעוּ בָעַמִּים
עֲלִילוֹתָיו: ב שִׁירוּ־לוֹ זַמְּרוּ־לוֹ שִׂיחוּ בְּכָל־
נִפְלְאוֹתָיו: ג הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קָדְשׁוֹ יִשְׂמַח לֵב ׀
מְבַקְשֵׁי יְהֹוָה: ד דִּרְשׁוּ יְהֹוָה וְעֻזּוֹ בַּקְּשׁוּ פָנָיו
תָּמִיד: ה זִכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר־עָשָׂה מֹפְתָיו
וּמִשְׁפְּטֵי־פִיו: ו זֶרַע אַבְרָהָם עַבְדּוֹ בְּנֵי יַעֲקֹב
בְּחִירָיו: ז הוּא יְהֹוָה אֱלֹהֵינוּ בְּכָל־הָאָרֶץ
מִשְׁפָּטָיו: ח זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צִוָּה לְאֶלֶף
דּוֹר: ט אֲשֶׁר כָּרַת אֶת־אַבְרָהָם וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׂחָק:
י וַיַּעֲמִידֶהָ לְיַעֲקֹב לְחֹק לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם:
יא לֵאמֹר לְךָ אֶתֵּן אֶת־אֶרֶץ־כְּנָעַן חֶבֶל נַחֲלַתְכֶם:
יב בִּהְיוֹתָם מְתֵי מִסְפָּר כִּמְעַט וְגָרִים בָּהּ:
יג וַיִּתְהַלְּכוּ מִגּוֹי אֶל־גּוֹי מִמַּמְלָכָה אֶל־עַם אַחֵר:
יד לֹא־הִנִּיחַ אָדָם לְעָשְׁקָם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם מְלָכִים:
טו אַל־תִּגְּעוּ בִמְשִׁיחָי וְלִנְבִיאַי אַל־תָּרֵעוּ:
טז וַיִּקְרָא רָעָב עַל־הָאָרֶץ כָּל־מַטֵּה־לֶחֶם שָׁבָר:
יז שָׁלַח לִפְנֵיהֶם אִישׁ לְעֶבֶד נִמְכַּר יוֹסֵף: יח עִנּוּ
בַכֶּבֶל רַגְלוֹ בַּרְזֶל בָּאָה נַפְשׁוֹ: יט עַד־עֵת
בֹּא־דְבָרוֹ אִמְרַת יְהֹוָה צְרָפָתְהוּ: כ שָׁלַח מֶלֶךְ
וַיַּתִּירֵהוּ מֹשֵׁל עַמִּים וַיְפַתְּחֵהוּ: כא שָׂמוֹ אָדוֹן
לְבֵיתוֹ וּמֹשֵׁל בְּכָל־קִנְיָנוֹ: כב לֶאְסֹר שָׂרָיו בְּנַפְשׁוֹ

תְהֹמוֹת: יח זֹרְמוּ מַיִם | עָבוֹת קוֹל נָתְנוּ שְׁחָקִים
אַף־חֲצָצֶיךָ יִתְהַלָּכוּ: יט קוֹל רַעַמְךָ | בַּגַּלְגַּל הֵאִירוּ
בְרָקִים תֵּבֵל רָגְזָה וַתִּרְעַשׁ הָאָרֶץ: כ בַּיָּם דַּרְכֶּךָ
וּשְׁבִילְךָ בְּמַיִם רַבִּים וְעִקְּבוֹתֶיךָ לֹא נֹדָעוּ:
כא נָחִיתָ כַצֹּאן עַמֶּךָ בְּיַד־מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

צ א תְּפִלָּה לְמֹשֶׁה אִישׁ־הָאֱלֹהִים אֲדֹנָי מָעוֹן אַתָּה
הָיִיתָ לָּנוּ בְּדֹר וָדֹר: ב בְּטֶרֶם | הָרִים יֻלָּדוּ
וַתְּחוֹלֵל אֶרֶץ וְתֵבֵל וּמֵעוֹלָם עַד־עוֹלָם אַתָּה אֵל:
ג תָּשֵׁב אֱנוֹשׁ עַד־דַּכָּא וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְנֵי־אָדָם:
ד כִּי אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר
וְאַשְׁמוּרָה בַלָּיְלָה: ה זְרַמְתָּם שֵׁנָה יִהְיוּ בַּבֹּקֶר
כֶּחָצִיר יַחֲלֹף: ו בַּבֹּקֶר יָצִיץ וְחָלָף לָעֶרֶב יְמוֹלֵל
וְיָבֵשׁ: ז כִּי־כָלִינוּ בְאַפֶּךָ וּבַחֲמָתְךָ נִבְהָלְנוּ:
ח שַׁתָּה עֲוֹנֹתֵינוּ לְנֶגְדֶּךָ עֲלֻמֵנוּ לִמְאוֹר פָּנֶיךָ: ט כִּי
כָל־יָמֵינוּ פָּנוּ בְעֶבְרָתֶךָ כִּלִּינוּ שָׁנֵינוּ כְמוֹ־הֶגֶה:
י יְמֵי־שְׁנוֹתֵינוּ בָהֶם שִׁבְעִים שָׁנָה וְאִם בִּגְבוּרֹת |
שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרָהְבָּם עָמָל וָאָוֶן כִּי־גָז חִישׁ וַנָּעֻפָה:
יא מִי־יוֹדֵעַ עֹז אַפֶּךָ וּכְיִרְאָתְךָ עֶבְרָתֶךָ: יב לִמְנוֹת
יָמֵינוּ כֵּן הוֹדַע וְנָבִא לְבַב חָכְמָה: יג שׁוּבָה יְהֹוָה
עַד־מָתָי וְהִנָּחֵם עַל־עֲבָדֶיךָ: יד שַׂבְּעֵנוּ בַבֹּקֶר
חַסְדֶּךָ וּנְרַנְּנָה וְנִשְׂמְחָה בְּכָל־יָמֵינוּ: טו שַׂמְּחֵנוּ
כִּימוֹת עִנִּיתָנוּ שְׁנוֹת רָאִינוּ רָעָה: טז יֵרָאֶה אֶל־
עֲבָדֶיךָ פָעֳלֶךָ וַהֲדָרְךָ עַל־בְּנֵיהֶם: יז וִיהִי | נֹעַם

טו וְיָשֻׁבוּ לָעֶרֶב יֶהֱמוּ כַכָּלֶב וִיסוֹבְבוּ עִיר: טז הֵמָּה
יְנִיעוּן לֶאֱכֹל אִם־לֹא יִשְׂבְּעוּ וַיָּלִינוּ: יז וַאֲנִי ׀
אָשִׁיר עֻזֶּךָ וַאֲרַנֵּן לַבֹּקֶר חַסְדֶּךָ כִּי־הָיִיתָ מִשְׂגָּב לִי
וּמָנוֹס בְּיוֹם צַר־לִי: יח עֻזִּי אֵלֶיךָ אֲזַמֵּרָה כִּי־אֱלֹהִים
מִשְׂגַּבִּי אֱלֹהֵי חַסְדִּי:

עז א לַמְנַצֵּחַ עַל־ יְדוּתוּן לְאָסָף מִזְמוֹר: ב קוֹלִי *)
אֶל־אֱלֹהִים וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל־אֱלֹהִים וְהַאֲזִין
אֵלָי: ג בְּיוֹם צָרָתִי אֲדֹנָי דָּרָשְׁתִּי יָדִי ׀ לַיְלָה נִגְּרָה
וְלֹא תָפוּג מֵאֲנָה הִנָּחֵם נַפְשִׁי: ד אֶזְכְּרָה אֱלֹהִים
וְאֶהֱמָיָה אָשִׂיחָה ׀ וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֶלָה: ה אָחַזְתָּ
שְׁמֻרוֹת עֵינָי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: ו חִשַּׁבְתִּי יָמִים
מִקֶּדֶם שְׁנוֹת עוֹלָמִים: ז אֶזְכְּרָה נְגִינָתִי בַּלָּיְלָה
עִם־לְבָבִי אָשִׂיחָה וַיְחַפֵּשׂ רוּחִי: ח הַלְעוֹלָמִים
יִזְנַח ׀ אֲדֹנָי וְלֹא־יֹסִיף לִרְצוֹת עוֹד: ט הֶאָפֵס לָנֶצַח
חַסְדּוֹ גָּמַר אֹמֶר לְדֹר וָדֹר: י הֲשָׁכַח חַנּוֹת אֵל
אִם־קָפַץ בְּאַף רַחֲמָיו סֶלָה: יא וָאֹמַר חַלּוֹתִי הִיא
שְׁנוֹת יְמִין עֶלְיוֹן: יב אֶזְכּוֹר מַעַלְלֵי־יָהּ כִּי־אֶזְכְּרָה
מִקֶּדֶם פִּלְאֶךָ: יג וְהָגִיתִי בְכָל־פָּעֳלֶךָ וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ
אָשִׂיחָה: יד אֱלֹהִים בַּקֹּדֶשׁ דַּרְכֶּךָ מִי־אֵל גָּדוֹל
כֵּאלֹהִים: טו אַתָּה הָאֵל עֹשֵׂה פֶלֶא הוֹדַעְתָּ בָעַמִּים
עֻזֶּךָ: טז גָּאַלְתָּ בִּזְרוֹעַ עַמֶּךָ בְּנֵי־יַעֲקֹב וְיוֹסֵף סֶלָה:
יז רָאוּךָ מַּיִם ׀ אֱלֹהִים רָאוּךָ מַּיִם יָחִילוּ אַף יִרְגְּזוּ

*) באמרך אל אלהים תכווין המילוי כזה אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם

שְׁכַחְתָּנִי לָמָּה־קֹדֵר אֵלֵךְ בְּלַחַץ אוֹיֵב: יא בְּרֶצַח ׀
בְּעַצְמוֹתַי חֵרְפוּנִי צוֹרְרָי בְּאָמְרָם אֵלַי כָּל־הַיּוֹם
אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ: יב מַה־תִּשְׁתּוֹחֲחִי ׀ נַפְשִׁי וּמַה־תֶּהֱמִי
עָלָי הוֹחִילִי לֵאלֹהִים כִּי־עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעֹת פָּנַי
וֵאלֹהָי:

נט א לַמְנַצֵּחַ אַל־תַּשְׁחֵת לְדָוִד מִכְתָּם בִּשְׁלֹחַ
שָׁאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת־הַבַּיִת לַהֲמִיתוֹ: ב הַצִּילֵנִי
מֵאֹיְבַי ׀ אֱלֹהָי מִמִּתְקוֹמְמַי תְּשַׂגְּבֵנִי: ג הַצִּילֵנִי
מִפֹּעֲלֵי אָוֶן וּמֵאַנְשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: ד כִּי הִנֵּה
אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יָגוּרוּ עָלַי עַזִּים לֹא־פִשְׁעִי וְלֹא־
חַטָּאתִי יְהוָה: ה בְּלִי־עָוֹן יְרֻצוּן וְיִכּוֹנָנוּ עוּרָה
לִקְרָאתִי וּרְאֵה: ו וְאַתָּה יְהוָה־אֱלֹהִים ׀ צְבָאוֹת
אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הָקִיצָה לִפְקֹד כָּל־הַגּוֹיִם אַל־תָּחֹן
כָּל־בֹּגְדֵי אָוֶן סֶלָה: ז יָשׁוּבוּ לָעֶרֶב יֶהֱמוּ כַכָּלֶב
וִיסוֹבְבוּ עִיר: ח הִנֵּה ׀ יַבִּיעוּן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת
בְּשִׂפְתוֹתֵיהֶם כִּי־מִי שֹׁמֵעַ: ט וְאַתָּה יְהוָה תִּשְׂחַק־
לָמוֹ תִּלְעַג לְכָל־גּוֹיִם: י עֻזּוֹ אֵלֶיךָ אֶשְׁמֹרָה כִּי־
אֱלֹהִים מִשְׂגַּבִּי: יא אֱלֹהֵי חַסְדִּי יְקַדְּמֵנִי אֱלֹהִים
יַרְאֵנִי בְשֹׁרְרָי: יב אַל־תַּהַרְגֵם ׀ פֶּן־יִשְׁכְּחוּ עַמִּי
הֲנִיעֵמוֹ בְחֵילְךָ וְהוֹרִידֵמוֹ מָגִנֵּנוּ אֲדֹנָי: יג חַטַּאת־
פִּימוֹ דְּבַר־שְׂפָתֵימוֹ וְיִלָּכְדוּ בִגְאוֹנָם וּמֵאָלָה
וּמִכַּחַשׁ יְסַפֵּרוּ: יד כַּלֵּה בְחֵמָה כַּלֵּה וְאֵינֵמוֹ וְיֵדְעוּ
כִּי־אֱלֹהִים מֹשֵׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סֶלָה:

יִקְבָּץ־אָוֶן לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יְדַבֵּר: ח יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ
כָּל־שֹׂנְאָי עָלַי ׀ יַחְשְׁבוּ רָעָה לִי: ט דְּבַר־בְּלִיַּעַל
יָצוּק בּוֹ וַאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא־יוֹסִיף לָקוּם: י גַּם־אִישׁ
שְׁלוֹמִי ׀ אֲשֶׁר־בָּטַחְתִּי בוֹ אוֹכֵל לַחְמִי הִגְדִּיל עָלַי
עָקֵב: יא וְאַתָּה יְהֹוָה חָנֵּנִי וַהֲקִימֵנִי וַאֲשַׁלְּמָה לָהֶם:
יב בְּזֹאת יָדַעְתִּי כִּי־חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא־יָרִיעַ אֹיְבִי
עָלָי: יג וַאֲנִי בְּתֻמִּי תָּמַכְתָּ בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ
לְעוֹלָם: יד בָּרוּךְ יְהֹוָה ׀ אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מֵהָעוֹלָם
וְעַד־הָעוֹלָם אָמֵן ׀ וְאָמֵן:

מב א לַמְנַצֵּחַ מַשְׂכִּיל לִבְנֵי־קֹרַח: ב כְּאַיָּל תַּעֲרֹג
עַל־אֲפִיקֵי־מָיִם כֵּן נַפְשִׁי תַעֲרֹג אֵלֶיךָ אֱלֹהִים:
ג צָמְאָה נַפְשִׁי ׀ לֵאלֹהִים לְאֵל חָי מָתַי אָבוֹא
וְאֵרָאֶה פְּנֵי אֱלֹהִים: ד הָיְתָה־לִּי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם
וָלָיְלָה בֶּאֱמֹר אֵלַי כָּל־הַיּוֹם אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ: ה אֵלֶּה
אֶזְכְּרָה ׀ וְאֶשְׁפְּכָה עָלַי ׀ נַפְשִׁי כִּי אֶעֱבֹר ׀ בַּסָּךְ
אֶדַּדֵּם עַד־בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל־רִנָּה וְתוֹדָה הָמוֹן
חוֹגֵג: ו מַה־תִּשְׁתּוֹחֲחִי ׀ נַפְשִׁי וַתֶּהֱמִי עָלָי הוֹחִלִי
לֵאלֹהִים כִּי־עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעוֹת פָּנָיו: ז אֱלֹהַי עָלַי
נַפְשִׁי תִשְׁתּוֹחָח עַל־כֵּן אֶזְכָּרְךָ מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן
וְחֶרְמוֹנִים מֵהַר מִצְעָר: ח תְּהוֹם־אֶל־תְּהוֹם קוֹרֵא
לְקוֹל צִנּוֹרֶיךָ כָּל־מִשְׁבָּרֶיךָ וְגַלֶּיךָ עָלַי עָבָרוּ:
ט יוֹמָם ׀ יְצַוֶּה יְהֹוָה ׀ חַסְדּוֹ וּבַלַּיְלָה שִׁירֹה עִמִּי
תְּפִלָּה לְאֵל חַיָּי: י אוֹמְרָה ׀ לְאֵל סַלְעִי לָמָה

לב א לְדָוִד מַשְׂכִּיל אַשְׁרֵי נְשׂוּי־פֶּשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה:
ב אַשְׁרֵי־אָדָם לֹא יַחְשֹׁב יְהֹוָה לוֹ עָוֹן וְאֵין
בְּרוּחוֹ רְמִיָּה: ג כִּי־הֶחֱרַשְׁתִּי בָּלוּ עֲצָמָי בְּשַׁאֲגָתִי
כָּל־הַיּוֹם: ד כִּי | יוֹמָם וָלַיְלָה תִּכְבַּד עָלַי יָדֶךָ נֶהְפַּךְ
לְשַׁדִּי בְּחַרְבֹנֵי קַיִץ סֶלָה: ה חַטָּאתִי אוֹדִיעֲךָ וַעֲוֹנִי
לֹא־כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אוֹדֶה עֲלֵי פְשָׁעַי לַיהֹוָה וְאַתָּה
נָשָׂאתָ עֲוֹן חַטָּאתִי סֶלָה: ו עַל־זֹאת יִתְפַּלֵּל
כָּל־חָסִיד | אֵלֶיךָ לְעֵת מְצֹא רַק לְשֵׁטֶף מַיִם רַבִּים
אֵלָיו לֹא יַגִּיעוּ: ז אַתָּה | סֵתֶר לִי *) מִצַּר תִּצְּרֵנִי
רָנֵּי פַלֵּט תְּסוֹבְבֵנִי סֶלָה: ח אַשְׂכִּילְךָ | וְאוֹרְךָ
בְּדֶרֶךְ־זוּ תֵלֵךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ עֵינִי: ט אַל־תִּהְיוּ |
כְּסוּס כְּפֶרֶד אֵין הָבִין בְּמֶתֶג־וָרֶסֶן עֶדְיוֹ לִבְלוֹם
בַּל קְרֹב אֵלֶיךָ: י רַבִּים מַכְאוֹבִים לָרָשָׁע וְהַבּוֹטֵחַ
בַּיהֹוָה חֶסֶד יְסוֹבְבֶנּוּ: יא שִׂמְחוּ בַיהֹוָה וְגִילוּ
צַדִּיקִים וְהַרְנִינוּ כָּל־יִשְׁרֵי־לֵב:

מא א לַמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד: ב אַשְׁרֵי מַשְׂכִּיל אֶל־
דָּל בְּיוֹם רָעָה יְמַלְּטֵהוּ יְהֹוָה: ג יְהֹוָה | יִשְׁמְרֵהוּ
וִיחַיֵּהוּ וְאֻשַּׁר בָּאָרֶץ וְאַל־תִּתְּנֵהוּ בְּנֶפֶשׁ אֹיְבָיו:
ד יְהֹוָה יִסְעָדֶנּוּ עַל־עֶרֶשׂ דְּוָי כָּל־מִשְׁכָּבוֹ הָפַכְתָּ
בְחָלְיוֹ: ה אֲנִי־אָמַרְתִּי יְהֹוָה חָנֵּנִי רְפָאָה נַפְשִׁי
כִּי־חָטָאתִי לָךְ: ו אוֹיְבַי יֹאמְרוּ רַע לִי מָתַי יָמוּת
וְאָבַד שְׁמוֹ: ז וְאִם־בָּא לִרְאוֹת | שָׁוְא יְדַבֵּר לִבּוֹ

---

*) אחר אתה סתר לי — צריך להפסיק מעט (עיין בלקו"מ ח"א סי' ריג)



טוב לומר זאת לפני אמירת העשרה מזמורים:

הֲרֵינִי מְקַשֵּׁר עַצְמִי בַּאֲמִירַת הָעֲשָׂרָה מִזְמוֹרִים אֵלּוּ לְכָל הַצַּדִּיקִים הָאֲמִתִּיִּים שֶׁבְּדוֹרֵנוּ, וּלְכָל הַצַּדִּיקִים הָאֲמִתִּיִּים שׁוֹכְנֵי עָפָר, קְדוֹשִׁים אֲשֶׁר בָּאָרֶץ הֵמָּה, וּבִפְרָט לְרַבֵּנוּ הַקָּדוֹשׁ צַדִּיק יְסוֹד עוֹלָם נַחַל נוֹבֵעַ מְקוֹר חָכְמָה, **רַבֵּנוּ נַחְמָן בֶּן פֵיגָא**, זְכוּתוֹ יָגֵן עָלֵינוּ, שֶׁגִּלָּה תִּקּוּן זֶה.

לְכוּ נְרַנְּנָה לַיהֹוָה נָרִיעָה לְצוּר יִשְׁעֵנוּ: נְקַדְּמָה פָנָיו בְּתוֹדָה בִּזְמִירוֹת נָרִיעַ לוֹ: כִּי אֵל גָּדוֹל יְהֹוָה וּמֶלֶךְ גָּדוֹל עַל כָּל אֱלֹהִים:

קודם שיתחיל תהלים יאמר זה:

הֲרֵינִי מְזַמֵּן אֶת פִּי לְהוֹדוֹת וּלְהַלֵּל וּלְשַׁבֵּחַ אֶת בּוֹרְאִי לְשֵׁם יִחוּד קֻדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתֵּהּ בִּדְחִילוּ וּרְחִימוּ עַל־יְדֵי הַהוּא טָמִיר וְנֶעְלָם בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל:

טז א מִכְתָּם לְדָוִד שָׁמְרֵנִי אֵל כִּי־חָסִיתִי בָךְ:
ב אָמַרְתְּ לַיהֹוָה אֲדֹנָי אָתָּה טוֹבָתִי בַּל־עָלֶיךָ:
ג לִקְדוֹשִׁים אֲשֶׁר־בָּאָרֶץ הֵמָּה וְאַדִּירֵי כָּל־חֶפְצִי־
בָם: ד יִרְבּוּ עַצְּבוֹתָם אַחֵר מָהָרוּ בַּל־אַסִּיךְ
נִסְכֵּיהֶם מִדָּם וּבַל־אֶשָּׂא אֶת־שְׁמוֹתָם עַל־שְׂפָתָי:
ה יְהֹוָה מְנָת־חֶלְקִי וְכוֹסִי אַתָּה תּוֹמִיךְ גּוֹרָלִי:
ו חֲבָלִים נָפְלוּ־לִי בַּנְּעִמִים אַף־נַחֲלַת שָׁפְרָה עָלָי:
ז אֲבָרֵךְ אֶת־יְהֹוָה אֲשֶׁר יְעָצָנִי אַף־לֵילוֹת יִסְּרוּנִי
כִלְיוֹתָי: ח שִׁוִּיתִי יְהֹוָה לְנֶגְדִּי תָמִיד כִּי מִימִינִי
בַּל־אֶמּוֹט: ט לָכֵן | שָׂמַח לִבִּי וַיָּגֶל כְּבוֹדִי אַף־
בְּשָׂרִי יִשְׁכֹּן לָבֶטַח: י כִּי | לֹא־תַעֲזֹב נַפְשִׁי לִשְׁאוֹל
לֹא־תִתֵּן חֲסִידְךָ לִרְאוֹת שָׁחַת: יא תּוֹדִיעֵנִי אֹרַח
חַיִּים שֹׂבַע שְׂמָחוֹת אֶת־פָּנֶיךָ נְעִמוֹת בִּימִינְךָ
נֶצַח:


סוד ה' ליראיו ובריתו להודיעם זה שמו נאה לו
תקון נורא ונפלא מאד מאד
לכלליות החטאים
והוא פגם הברית, רחמנא לצלן
ברסלב
ומסגל מאד גם לפרנסה ולהצלחה
בכל הענינים בגשמיות וברוחניות
אשרי מי שאומרם בכל יום
תיקון הכללי
יסדו, תקנו, גלו וצוה לפרסמו לכל ישראל
רבנו הקדוש והנורא אור הגנוז והצפון
בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבינו
רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו
הובא לדפוס על-ידי
חסידי ברסלב
עיה"ק ירושלים תובב"א
היכל הקודש